

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6

имени Сирина Н.И.»

С.О. Москва

«*ДВ*» *Дубарь* 2023г.



ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню для организации диетического питания (безмолочная диета) учащихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Сирина Н.И.»

2023г

г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции /д	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	23,87	15,27	1,42	233,75	0,1	17,5	242,78	2,97	46,16	238,04	48,93	5,04		
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		650	30,73	16,60	64,48	531,11	0,34	35,4	250,78	4,23	100,18	381,88	97,48	11,41		
Обед																
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	2,59	3,81	4,6	63,44	0,04	5,7	167,13	1,13	19,52	48,1	18,72	0,59		
96/М/БМД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с бараниной, 200/10	210	4,41	4,47	13,73	113,42	0,11	13,59	182,4	1,14	19,34	83,31	25,23	1,2		
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,35	10,9	11,92	199,85	0,12	1		1,17	16,13	148,78	25,85	2,05		
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81		
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		770	28,78	30,36	91,63	760,05	0,65	70,59	753,16	9,77	139,21	475,39	150,99	8,07		
Итого за день		1 420	59,51	46,96	156,11	1291,16	0,99	105,99	1003,94	14	239,39	857,27	248,47	19,48		

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85				
202/М/БМД	Макаронь отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86				
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45				
Итого за Завтрак		620	22,37	17,71	82,62	583,53	0,28	30,25	128,5	5,05	67,73	252,98	67,67	7,75				
Обед																		
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62				
104/М/БМД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, баранина), 200/20	220	5,19	5,51	14,15	128,02	0,19	17,57	167,68	1,11	18,2	92,67	27,05	1,21				
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	90	20,61	9,27	9,46	204,51	0,17	6	12	4,1	66,77	325,82	74,76	1,48				
415/К/ССЖ	Рис прилушенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		780	35,43	31,20	104,23	849,33	0,57	59,67	677,02	13,44	163,47	621	180,3	8,84				
Итого за день		1 400	57,80	48,91	186,85	1432,86	0,85	89,92	805,52	18,49	231,2	873,98	247,97	16,59				

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции д/з	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
459/К/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92		
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		590	27,80	24,59	68,42	613,45	1,23	119,2	363,5	3,28	208,55	366,55	105,46	5,1		
Обед																
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35		
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и курицей, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91		
294/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 90/30	120	15,2	9,91	14,96	208,22	0,12	6,6	309,9	2,2	27,65	159,71	32,3	1,41		
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42		
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		805	30,12	28,44	96,32	763,38	0,84	102,11	508,95	7,69	112,66	455,97	140,48	7,34		
Итого за день		1395	57,92	53,03	164,74	1376,83	2,07	221,31	872,45	10,97	321,21	822,52	245,94	12,44		

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом томатным, 90/30	120	18,29	9,58	14,02	221,62	0,10	6,5	306,3	4,02	30,59	184,57	32,89	1,51		
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак																
		650	24,62	15,12	79,74	565,68	0,39	55,35	318,95	5,36	86,17	327,16	97,25	7,73		
Обед																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6		
82/М/БМД	Борщ с капустой и картофелем с бараниной, 200/10	210	4,00	6,31	9,99	113,17	0,06	16,03	181,6	2,0	35,74	68,83	23,35	1,28		
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,08	0,22		1,04	0,9	11,5	155,27	104,07	3,51		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед																
		770	29,32	31,75	90,33	777,27	0,53	190,47	454,13	8,67	105,33	480,3	192,62	9,71		
Итого за день																
		1420	53,94	46,87	170,07	1342,95	0,92	245,82	773,08	14,03	191,5	807,46	289,87	17,44		

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	порции (д)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77		
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87		
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92		
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак		590	21,19	21,57	97,39	669,53	0,3	17,24	751,09	9,53	122,43	365,45	147,91	3,98		
Обед																
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,26	7,3	3,79	86,2	0,03	1,89	553,68	2,13	21,94	39,61	56,83	4,64		
116/М/БМД	Суп рисовый с томатом с курицей, 200/15	215	6,19	9,13	13,64	162,06	0,36	4,2	15	1,14	12,4	92,42	19,28	0,86		
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом брусничным, 90/30	120	23,05	12,30	4,21	216,18	0,1	4,05	19,94	1,15	18,07	211,60	24,82	1,02		
202/М/БМД	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		805	40,69	30,20	97,15	822,87	0,68	13,18	590,02	6,24	85,8	470,72	136,32	9,45		
Итого за день		1395	61,88	51,77	194,54	1492,4	0,98	30,42	1341,11	15,77	208,23	836,17	284,23	13,43		

Возрастная группа 7-11 лет
 Осенне-зимне-весенний
 Сезон

День: понедельник

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 90/30	120	23,87	15,27	1,42	233,75	0,1	17,5	242,78	2,97	46,16	238,04	48,93	5,04		
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86		
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
Итого за Завтрак		600	33,19	17,02	72,40	575	0,34	75,6	278,28	4,86	107,45	336,77	85,82	7,59		
Обед																
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	1,05	2,3	6,38	50,56	0,04	6,07	301,2	0,98	11,48	31,23	14,18	0,43		
99/М/БМД	Суп из овощей с бараниной, 200/10	210	4,07	6,38	9,02	110,18	0,09	19,6	184,68	1,98	24,02	70,5	21,71	1,00		
279/М/БМД	Тефтели из баранины со свинойной	90	10,67	10,06	8,13	167,16	0,22	2,84	0,4	0,79	15,71	131,79	20,63	1,32		
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	10,46	32,7	239,07	0,06	4	400	4,7	17,82	87,1	31,3	0,77		
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		770	24,20	29,93	100,38	771,86	0,53	33,06	973,73	10,1	109,56	419,9	128,97	5,99		
Итого за день		1370	57,39	46,95	172,78	1346,86	0,87	108,66	1252,01	14,96	217,01	756,67	214,79	13,58		

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции /г/	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,35	10,9	11,92	199,85	0,12	1		1,17	16,13	148,78	25,85	2,05				
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27				
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
Итого за Завтрак		650	20,47	22,33	70,58	572,66	0,5	73,3	451,53	6,75	100,2	303,32	99,69	8,88				
Обед																		
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	13,9	13,65	9,48	0,47				
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 200/15	215	12,00	15,98	11,42	237,69	0,61	2,58	56,0	2,23	18,96	129,87	16,99	1,21				
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82				
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04				
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед		775	33,76	30,49	99,78	815,83	1,13	174,18	585,6	9,66	124,04	552,88	157,02	7,04				
Итого за день		1425	54,23	52,82	170,36	1388,49	1,63	247,48	1037,13	16,41	224,24	856,2	256,71	15,92				

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
290/М/ССЖ	Гуляш из индейки	90	16,8	8,41	4,37	165,71	0,05	2,7	6,39	3,26	13,22	153,75	17,46	0,83				
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	5,71	29,69	196,08	0,22		1,04	0,9	11,5	155,27	104,07	3,51				
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14				
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45				
Итого за Завтрак			640	28,77	19,56	89,90	660,12	0,41	40,37	40,64	5,88	184,56	436,29	180,52	9,87			
Обед																		
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0,05	0,19	0,17	2,56		0,54	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04				
88/М/БМД	Ши из капусты с картофелем с бараниной, 200/10	210	4,40	7,41	9,09	121,13	0,08	38,10	222,4	2,45	38,76	74,31	25,09	1,12				
251/М/БМД	Поджарка из свинины	90	13,5	20,05	3,25	248,04	0,49	5,05		1,35	17,08	167,51	28,09	2,06				
202/М/БМД	Макаронь отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86				
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
Итого за Обед			770	28,59	29,07	93,98	755,01	0,78	44,29	222,69	6,34	109,82	390,05	103,82	6,55			
Итого за день			1 410	57,36	48,63	183,88	1415,13	1,19	84,66	263,33	12,22	294,38	826,34	284,34	16,42			

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции шт/д	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77	
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак		600	30,35	16,12	74,69	565,57	0,29	47,1	791	3,21	84,47	369,4	94,17	3,52	
Обед															
55/М/ССЖ	Салат из свежеты с соевым соусом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	21,91	22,83	11,2	0,66	
102/М/БМД	Суп картофельный с фасолью с бараниной, 200/10	210	5,70	7,54	12,58	142,09	0,13	9,4	181,2	2,45	27,93	109,37	28,06	1,44	
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	17,44	4,53	9,94	155,62	0,07	0,5	6,3	1,65	14,81	160,33	20,57	1,06	
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56	
Итого за Обед		770	31,87	28,30	82,10	721	0,58	67,4	592,86	11,92	132,27	471,83	130,47	7,06	
Итого за день		1 370	62,22	44,42	156,79	1286,57	0,87	114,5	1383,86	15,13	216,74	841,23	224,64	10,58	

Возрастная группа 7-11 лет
 осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом томатным, 90/30	120	13,91	9,13	12,94	189,76	0,12	7,3	307,8	3,94	37,31	181,65	37,76	1,28						
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,61	25,27	155,27	0,19	31	4,65	0,64	16,6	90,21	35,72	1,42						
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87						
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92						
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
Итого за Завтрак																				
		670	22,01	19,27	94,39	641,9	0,46	53,58	323,84	6,79	136,04	350,01	113,28	7,79						
Обед																				
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42						
81/М/ССЖ	Борщ с курцией, 200/15	215	3,10	8,6	5,61	113,05	0,23	16,72	170,16	1,96	33,03	67,46	20,51	1,07						
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	90	13,25	15,71	3,69	209,78	0,11	2,65	100	2,76	12,94	147,25	23,78	1,85						
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	108,57	0,1			0,56	15,04	91,46	19,91	1,57						
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56						
Итого за Обед																				
		775	25,60	30,64	73,81	676,88	0,58	38,47	441,66	8,61	107,63	414,8	103,4	6,98						
Итого за день																				
		1445	47,61	49,91	168,20	1318,78	1,04	92,05	765,5	15,4	243,67	764,81	216,68	14,77						

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет в соответствии с критериями СанПиН 2.3/2.4

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350
--------------------	----	----	-----	-------

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	30,73	16,60	64,48	531,11
вторник 1	22,37	17,71	82,62	583,53
среда 1	27,80	24,59	68,42	613,45
четверг 1	24,62	15,12	79,74	565,68
пятница 1	21,19	21,57	97,39	669,53
понедельник 2	33,19	17,02	72,40	575,00
вторник 2	20,47	22,33	70,58	572,66
среда 2	28,77	19,56	89,90	660,12
четверг 2	30,35	16,12	74,69	565,57
пятница 2	22,01	19,27	94,39	641,90
Среднее	26,15	18,99	79,46	597,86

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
40%	21%	19%	23%	
29%	22%	25%	25%	
36%	31%	20%	26%	
32%	19%	24%	24%	
28%	27%	29%	28%	
43%	22%	22%	24%	
27%	28%	21%	24%	
37%	25%	27%	28%	
39%	20%	22%	24%	
29%	24%	28%	27%	
34%	24%	24%	25%	

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
23%	28%	49%	
15%	27%	57%	
18%	36%	45%	
17%	24%	56%	
13%	29%	58%	
23%	27%	50%	
14%	35%	49%	
17%	27%	54%	
21%	26%	53%	
14%	27%	59%	
17%	29%	53%	

Обед

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
понедельник 1	28,78	30,36	91,63	760,05
вторник 1	35,43	31,20	104,23	849,33
среда 1	30,12	28,44	96,32	763,38
четверг 1	29,32	31,75	90,33	777,27
пятница 1	40,69	30,20	97,15	822,87
понедельник 2	24,20	29,93	100,38	771,86
вторник 2	33,76	30,49	99,78	815,83
среда 2	28,59	29,07	93,98	755,01
четверг 2	31,87	28,30	82,10	721,00
пятница 2	25,60	30,64	73,81	676,88
Среднее	30,84	30,04	92,97	771,35

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
37%	38%	27%	32%	
46%	39%	31%	36%	
39%	36%	29%	32%	
38%	40%	27%	33%	
53%	38%	29%	35%	
31%	38%	30%	33%	
44%	39%	30%	35%	
37%	37%	28%	32%	
41%	36%	25%	31%	
33%	39%	22%	29%	
40%	38%	28%	33%	

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
15%	36%	48%	
17%	33%	49%	
16%	34%	50%	
15%	37%	46%	
20%	33%	47%	
13%	35%	52%	
17%	34%	49%	
15%	35%	50%	
18%	35%	46%	
15%	41%	44%	
16%	35%	48%	

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (безмолочная диета) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет в соответствии с критериями практической диетологии для районов Крайнего Севера и местностей приравненных к ним

Суточная потребность для районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей (без учета тепловых потерь) для возрастной категории 7-11 лет в осенне-зимне-весенний период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
	99	101	320	2585

Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ЗАВТРАКОВ (оптимальное содержание 20-25% от суточного рациона)

	грамм	%	грамм	%	грамм	%	грамм	%	грамм	%
1 День	30,73	31%	16,60	16%	64,48	20%	531,11	21%		
2 День	22,37	23%	17,71	18%	82,62	26%	583,53	23%		
3 День	27,80	28%	24,59	24%	68,42	21%	613,45	24%		
4 День	24,62	25%	15,12	15%	79,74	25%	565,68	22%		
5 День	21,19	21%	21,57	21%	97,39	30%	669,53	26%		
6 День	33,19	34%	17,02	17%	72,40	23%	575,00	22%		
7 День	20,47	21%	22,33	22%	70,58	22%	572,66	22%		
8 День	28,77	29%	19,56	19%	89,90	28%	660,12	26%		
9 День	30,35	31%	16,12	16%	74,69	23%	565,57	22%		
10 День	22,01	22%	19,27	19%	94,39	29%	641,90	25%		
среднее	26,15	26%	18,99	19%	79,46	25%	597,86	23%		

Показатели содержания и соотношения пищевых веществ в рационе ОБЕДОВ (оптимальное содержание 30-35% от суточного рациона)

	грамм	%	грамм	%	грамм	%	грамм	%
1 День	28,78	29%	30,36	30%	91,63	29%	760,1	29%
2 День	35,43	36%	31,20	31%	104,23	33%	849,3	33%
3 День	30,12	30%	28,44	28%	96,32	30%	763,4	30%
4 День	29,32	30%	31,75	31%	90,33	28%	777,3	30%
5 День	40,69	41%	30,20	30%	97,15	30%	822,9	32%
6 День	24,20	24%	29,93	30%	100,38	31%	771,9	30%
7 День	33,76	34%	30,49	30%	99,78	31%	815,8	32%
8 День	28,59	29%	29,07	29%	93,98	29%	755,0	29%
9 День	31,87	32%	28,30	28%	82,10	26%	721,0	28%
10 День	25,60	26%	30,64	30%	73,81	23%	676,9	26%
среднее	30,84	31%	30,04	30%	92,97	29%	771,4	30%

Соотношение доли макроутиентов в калорийности рациона исходя из требований профилактической медицины

Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Энергетическая ценность,
15	35	50	100
23%	28%	49%	100%
15%	27%	57%	99%
18%	36%	45%	99%
17%	24%	56%	98%
13%	29%	58%	100%
23%	27%	50%	100%
14%	35%	49%	99%
17%	27%	54%	99%
21%	26%	53%	100%
14%	27%	59%	100%
17%	29%	53%	99%
15	35	50	100
15%	36%	48%	99%
17%	33%	49%	99%
16%	34%	50%	100%
15%	37%	46%	98%
20%	33%	47%	100%
13%	35%	52%	99%
17%	34%	49%	99%
15%	35%	50%	100%
18%	35%	46%	99%
15%	41%	44%	99%
16%	35%	48%	99%

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся МБОУ «СОШ № 6 им. Сирина Н.И.» прилагаются.

Список использованной литературы:

1. Методические рекомендации примерных меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет и 12 лет и старше в государственных образовательных учреждениях, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017г.
6. Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А., - М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008г.